

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil pengolahan data, maka kesimpulan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Metode Latihan Sirkuit memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan kekuatan, dan
2. Metode Latihan Sirkuit memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan aerobik.

#### **B. SARAN**

Atas didasari penelitian ini, maka saran-saran yang dapat penulis kemukakan adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pembina, pelatih, dan atlet dalam proses latihan fisik, metode latihan sirkuit dapat diberikan kepada atlet untuk meningkatkan daya tahan kekuatan dan daya tahan aerobik.
2. Bagi peneliti yang berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajiannya lebih mendalam.